آپ بہت کم پیسوں میں عمدہ ذائقہ دار مایونیز گھر پہ تیار کرسکتے ہیں۔

مایونیز کو اگر سویا بین تیل میں بنایا جائے، تو یہ اور بھی مفید رہتا ہے۔

ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ مایونیز ایک مکمل صحت بخش غذا ہے، جسے اگر مناسب مقدار میں استعمال کیا جائے تو کوئی نقصان نہیں۔

مایونیز👇

اجزاء

انڈا ایک عدد۔۔

تیل ایک کپ

مسٹرڈ پیسٹ آدھا چائے کا چمچ

سرکہ ایک کھانے کا چمچ

نمک آدھا چائے کا چمچ

کالی مرچ آدھا چائے کا چمچ

چینی ایک چائے کا چمچ

ترکیب

بلینڈر میں انڈہ نمک، مسٹرڈ پیسٹ، کالی مرچ، چینی شامل کر لیں۔

پھر بلینڈ کرنا شروع کر دیں اور ساتھ ساتھ قطرہ قطرہ تیل شامل کرتے جائیں۔

اب گاڑھا ہونے پر سرکہ اور تیل شامل کر کے بلینڈ کر کے تیار کر لیں۔

نوٹ

دہی کا پانی اگر ایک کھانے کا چمچ بلینڈ کرتے وقت ڈال دیں تو مایونیز ائیر ٹائٹ جار میں ایک مہینے تک محفوظ کر سکتے ہیں

0307-8162003